

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Maharani Kirana Puspitasari
NIM. 09601241101

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 2 Bantul” yang disusun oleh Maharani Kirana Puspitasari, NIM. 09601241101 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sri Mawarti', written over a horizontal line.

Sri Mawarti, M. Pd
NIP. 19590607 198703 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2013
Yang Menyatakan,



Maharani Kirana Puspitasari
NIM. 09601241101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 2 Bantul” yang disusun oleh Maharani Kirana Puspitasari, NIM. 09601241101, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 19 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		27/8 2013
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		27/8 2013
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		23/8 2013
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		27/8 2013

Yogyakarta, Agustus 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Jadikanlah kegagalan masalalu menjadi senjata sukses di masa depan
(Penulis)

Dalam masalah hati nurani, pikiran pertamalah yang terbaik. Dalam masalah
kebijaksanaan, pemikiran terakhirlah yang paling baik
(Robert Hall)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

Ayah Sarwoto, Ibu Jamzanah, adikku Mahendra Jaya Kusuma dan Eyangku

Yadi Utomo terima kasih atas doa dan dukungan yang telah kalian berikan

untukku hingga saat ini. Kalian adalah bagian terpenting dalam hidupku,

sekali lagi terima kasih untuk semuanya.

**PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL**

Oleh:

Maharani Kirana Puspitasari
NIM. 09601241101

ABSTRAK

Passing bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul masih kurang. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMP N 2 Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP N 2 Bantul.

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen, desain penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli Putra SMP N 2 Bantul yang berjumlah 14 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *passing* bawah adalah *Braddy Volley Ball Test*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul, dengan nilai t hitung $10.628 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 38.29% sehingga H_a diterima.

Kata kunci: *bermain bola pantul, passing bawah*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 2 Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.A. Ph.D Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si, Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Subagyo, M. Pd, Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Ibu Sri Mawarti, M Pd, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman POR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP Negeri 2 Bantul yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2013
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
1. Bermain Bola Pantul	11
2. Permainan Bolavoli.....	12
3. Hakikat Bermain	23
4. Hakikat Ekstrakurikuler	27
5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	30
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir.....	34
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Penelitian	50
D. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	43
Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	44
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	45
Tabel 4. Uji Normalitas..	46
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	46
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Passing</i> Bawah..	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Permulaan <i>Passing</i> Bawah.....	21
Gambar 2. Sikap Perkenaan <i>Passing</i> Bawah	21
Gambar 3. Sikap Akhiran <i>Passing</i> Bawah.....	22
Gambar 4. Instrumen Tes Kecakapan <i>Passing</i> Bawah	40
Gambar 5. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP N 2 Bantul.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	56
Lampiran 2. Surat Ijin dari SEKDA.....	57
Lampiran 3. Surat Ijin dari Kabupaten Bantul	58
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari SMP N 2 Bantul	59
Lampiran 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	61
Lampiran 7. Uji Normalitas	63
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	64
Lampiran 9. Uji t	65
Lampiran 10. Tabel t.....	66
Lampiran 11. Sesi Latihan	67
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik, di lingkungan sekolah. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana didalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain. Ciri-ciri yang menempati sekolah memiliki karakter tersendiri dimana terjadi proses belajar mengajar untuk perkembangan potensi umat manusia. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan pada siswa, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang siswa dalam mengembangkan potensi-potensinya. Dengan begitu siswa dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan juga dapat menerima serta memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri peserta didik tersebut.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain: (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program, (2) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, yang

bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya diluar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya.

Perkembangan potensi peserta didik ini dimulai dari jenjang pendidikan dasar sampai kepada jenjang pendidikan tinggi, dijumpai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang berlaku sekarang di sekolah, maka dari kurikulum yang dikembangkan memungkinkan potensi peserta didik berkembang secara optimal, mencakup kurikulum mata pelajaran, dan pengembangan diri, yang dalam pengembangan diri terdapat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP N 2 Bantul antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP N 2 Bantul antara lain: bolavoli, sepakbola dan bola basket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMP ini adalah ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler karya ilmiah dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan energi, kreatifitas dan pikirannya dalam berbagai hal yang bermanfaat. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuan di luar proses belajar mengajar di sekolah.

Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan dapat mengembangkan fisik, mental, emosional siswa secara optimal.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa atau peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bisa mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP N 2 Bantul adalah permainan bolavoli yang dilaksanakan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Jum'at yang dimulai pukul 15.30-17.00. Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya permainan bolavoli ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti beberapa tahun terakhir SMP N 2 Bantul belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah seperti yang diharapkan. Bahkan di bulan April 2013 SMP N 2 Bantul mengalami kekalahan pada pertandingan pertama di kejuaraan antar sekolah se Kabupaten Bantul. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bolavoli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi yaitu siswa melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku

ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Penguasaan kemampuan gerak dasar *passing* bawah bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Karena *passing* merupakan awalan untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau *smasher*. Suatu tim, dengan *passing* bawah yang baik akan terlihat lebih hidup, misalnya dalam hal penyelamatan bola atau menerima serangan lawan.

Pemberian metode mengajar dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya gerak dasar *passing* bawah bolavoli dirasa masih kurang bervariasi karena guru memberikan materi langsung pada gerak dasar yang akan diajarkan, belum diberikan permainan-permainan untuk pemanasan maupun permainan yang mengarah kepada materi inti. Hal ini mengakibatkan siswa dapat menebak proses kegiatan pembelajaran sehingga siswa kurang bersemangat atau termotivasi dalam proses kegiatan pembelajaran yang berdampak pada kemampuan gerak dasar *passing* bawah permainan bolavoli yang belum optimal. Tidak didukungnya peralatan yang tersedia seperti bola yang hanya berjumlah 5 buah, sedangkan siswa berjumlah lebih dari 10 anak karena paling tidak 1 bola itu digunakan untuk 2 orang agar pembelajaran dapat optimal. Bentuk metode mengajar yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana pembelajaran yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada

akhirnya diharapkan dapat tercapai pembelajaran yang optimal sehingga tujuan kegiatan ekstrakurikuler dapat tercapai.

Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nurul Ahmadi (2007: 20) “Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah.

Passing merupakan teknik dasar bolavoli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu, *passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan dan *smash*. *Smash* yang baik bisa dilakukan jika didukung *passing* yang baik dan sempurna pula. Agar siswa mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih proses belajar mengajar yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk bermain. Bentuk bermain yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli yaitu permainan bola pantul dengan menggunakan *passing* bawah.

Kegunaan *passing* bawah yaitu: Di dalam permainan bolavoli, teknik *passing* bawah merupakan unsur yang dominan yang dilakukan oleh anak sekolah dasar yang dimana *passing* bawah ini mempunyai kegunaan antara lain; (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*, (3) Untuk melakukan pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 24).

Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Bermain bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bolavoli di SMP N 2 Bantul. Dengan bentuk latihan bermain bola pantul ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi siswa.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP yang masih menyukai aktivitas permainan. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan

oleh Hari Wibowo (2009) bahwa setelah diberikan pembelajaran dengan metode bermain bola pantul nilai unjuk kerja siswa dalam prestasi belajar *passing* atas bolavoli meningkat yang awalnya hanya 5,63 menjadi 6,18 pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 7,59 di akhir siklus II. Model permainan yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh P. Hari Wibowo adalah siswa melakukan *passing* atas berturut-turut, yaitu siswa melakukan *passing* atas sendiri dengan bola boleh terpantul ke lantai terlebih dahulu.

Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul yang dimana Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pertama setelah siswa lulus dari Sekolah Dasar (SD) yang sebelumnya siswa mendapatkan materi bolavoli mini. Sehingga diharapkan dengan dilakukannya penelitian model permainan bola pantul ini siswa dapat beradaptasi dan menerima materi gerak dasar permainan dan olahraga beregu bola besar khususnya permainan bolavoli dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Bermain Bola Pantul terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP N 2 Bantul”.

Dari permasalahan yang diangkat diharapkan dapat tersusun sebuah model permainan bola pantul sebagai materi permainan bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Walaupun dalam penelitian sebelumnya telah dilakukan penelitian metode bermain bola pantul sebagai upaya

peningkatan prestasi belajar *passing* atas akan tetapi dalam penelitian ini akan dilakukan mengenai model permainan bola pantul sebagai materi permainan bolavoli khususnya *passing* bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli belum menunjukkan hasil yang optimal.
2. Siswa belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah.
3. Perlu adanya penambahan bentuk latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.
4. Pemberian bentuk latihan permainan bolavoli masih kurang bervariasi.
5. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMP N 2 Bantul.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu hanya meneliti pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli di SMP N 2 Bantul pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Apakah ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli Putra SMP N 2 Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bahwa bermain bola pantul bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah, mengetahui bermain bola pantul lebih efektif untuk diberikan kepada siswa agar memperoleh hasil yang maksimal.
- b. Bagi Siswa, mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dan siswa dapat lebih meningkatkan kembali kemampuannya untuk berprestasi.

- c. Bagi peneliti lainnya, Penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Bermain Bola Pantul

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991: 3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bolavoli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. G. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis/bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas G. Durrwachter (1990:

32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Berdasarkan karakteristik permainan tenis/bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Berikut kelebihan dalam bermain bola pantul (Dalam skripsi Hari Wibowo, 2009: 14):

- a. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum di *passing*.
- b. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik.
- c. Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bolavoli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Yusuf Hadi Sasmita dan Aip Syarifudin (1996: 139), "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga

sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi”.

2. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli termasuk permainan yang terpopuler di masyarakat. Permainan ini hanya membutuhkan lahan kosong dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak. Sehingga banyak sekali masyarakat yang menyukai dan melakukan olahraga ini.

a. Prinsip Dasar Permainan Bolavoli

Bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri atas enam orang pemain pada masing-masing regu. Tujuan permainan bolavoli adalah pemain mengirimkan bola melewati net dan jatuh di dalam batas lapangan lawan. Sukintaka (1991: 17) menjelaskan bahwa permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Menurut Sodikin Chandra (2010: 15), bolavoli merupakan permainan beregu bola besar. Bolavoli dimainkan oleh dua regu, tiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Di samping itu, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar.

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli, di antaranya *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Untuk mendapatkan

kemenangan, setiap regu harus mengumpulkan poin 25. Jika kedudukan imbang pada poin 24-24, terjadi *deuce*. *Deuce* yaitu mencari selisih nilai 2. Sehingga setiap regu dapat dinyatakan menang jika antara regu yang satu dengan regu yang lain memperoleh point selisih dua angka. Sistem pertandingan bolavoli saat ini menggunakan sistem *rally point*. Sistem *rally point* adalah jika satu regu melakukan kesalahan akan menambah nilai bagi regu lawan.

Menurut Bonnie Robinson (1995: 12), bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring/ jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki). Untuk anak perempuan tentu saja ukurannya berbeda yakni 230 cm. Sedangkan menurut Barbara L. Viera (1996: 2) bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh net.

Nuril Ahmadi (2007: 20) "Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli".

Dari beberapa pendapat di atas dapat diberikan pengertian secara umum tentang Permainan bolavoli adalah permainan yang terdiri dari 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 6 orang yang dibatasi net dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter.

Dalam permainan bolavoli terdapat bermacam-macam tehnik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), tehnik yang harus di kuasai dalam permainan bolavoli yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

1) *Service*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulikan lawan.

Menurut Barbara L. Viera (2004: 27), “*service* adalah satu-satunya tehnik dalam bolavoli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan Anda; hanya Anda sendiri yang bertanggung jawab atas tindakan Anda. Kesalahan dalam *service* biasanya dilakukan secara tidak disengaja dan lebih dikarenakan faktor mental daripada faktor fisik”. Menurut Muhajir (2007: 123), *service* adalah suatu tindakan untuk memasukkan bola ke dalam permainan oleh pemain belakang kanan, yang memukul bola itu dengan satu tangan atau lengan daerah

service. Menurut Suharno HP, (1984: 19), servis adalah sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi suatu regu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan *service* berperan besar untuk memperoleh poin.

2) *Passing*

Nuril Ahmadi (2007: 22), menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Sehingga *passing* seorang pemain haruslah akurat guna memperoleh strategi penyerangan yang baik pula. *Passing* dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke tempat lawan atau tempat sendiri untuk selanjutnya dimainkan kembali. Istilah lain yang dipakai dalam permainan bolavoli adalah *set up* atau umpan (Bachtiar, 2004: 2.10). Dalam permainan bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dan *passing* atas.

Menurut M. Yunus (1992: 79), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan suatu teknik

tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada tim lawan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah usaha untuk mengoper bola kepada teman satu tim menggunakan dua tangan yang biasa dilakukan dengan *passing* bawah maupun *passing* atas.

3) *Blocking*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block relative* kecil karena arah bola *smash* yang akan di*block*, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakkan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua, dan tiga, pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30).

Blocking merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun presentase keberhasilan *block relative* kecil karena arah bola *smash* yang akan di *block*, dikendalikan lawan. Keberhasialan *block* ditentukan oleh

ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

4) *Smash*

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1999: 108). Menurut Pranatahadi (2007: 31) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

b. Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli

Penguasaan teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga, karena keberhasilan dalam melakukan teknik dasar akan menentukan keberhasilan dalam suatu cabang olahraga. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1984: 12), “Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli”. Sedangkan pengertian “teknik dasar” menurut Yunus (1992: 68) adalah “cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Dalam mempertinggi kecakapan bermain bolavoli, teknik dasar harus dipelajari terlebih dahulu karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang bermutu tinggi. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih jelas Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) menyatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima *service*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net”.

Sedangkan Engkos Kosasih (1985: 112), menyatakan bahwa “Mengoper bola dengan tangan dari bawah selain berguna untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah”.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola *service*, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang

terpukul jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengembalian bola yang rendah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah *passing* dengan menggunakan kedua lengan untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman satu tim.

Menurut Yunus (1992: 80) teknik *passing* bawah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki depan untuk mendapatkan keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan dengan posisi ibu jari sejajar sama panjang sehingga kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul.





Gambar 1. Sikap Permulaan *Passing* Bawah
<http://diarykecilavryl.files.wordpress.com/2012/08/2.jpg?w=604>)

2) Gerakan pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar dalam kondisi lurus. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45° dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu.



Gambar 2. Sikap Perkenaan *Passing* Bawah
<http://diarykecilavryl.files.wordpress.com/2012/08/2.jpg?w=604>)

3) Gerakan lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90^0 dengan bahu atau badan.



Gambar 3. Sikap Akhiran *Passing* Bawah
(<http://putraglent.files.wordpress.com/2008/12/5.jpg?w=225&h=300>)

Passing bawah bolavoli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L.V & Bonnie J.F. (1996: 21) kesalahan dalam melakukan *passing* bawah antara lain:

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dioperkan terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) Lengan terpisah sebelum, pada saat atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 5) Bola mendarat di lengan di daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Kesalahan-kesalahan tersebut di atas hendaknya dicermati oleh pelatih, agar kualitas *passing* lebih baik, bila terjadi kesalahan segera dibetulkan. Lebih lanjut Barbara L.V. & Bonnie J.F. (1996: 21)

memberikan tips cara memperbaiki kesalahan pada *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya.
- 2) Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada di bawah bola.
- 3) Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk ke depan.
- 4) Tetap satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar.
- 5) Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada.

Kesalahan maupun cara memperbaiki *passing* bawah harus diperhatikan oleh pelatih. Pada umumnya atlet tidak mampu mengamati letak kesalahan yang dilakukan. Seorang pelatih harus mampu mencermati setiap bentuk gerakan yang dilakukan atlet, sehingga akan diketahui letak kesalahannya. Setiap kesalahan yang dilakukan atlet, pelatih segera mungkin untuk membetulkan gerakan yang salah, sehingga kualitas *passing* bawah yang dilakukan hasilnya sesuai yang diharapkan arahkan bola kepada rekan untuk diumpankan.

3. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 34) menyatakan setiap kegiatan yang

dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan atau kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan social dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara (Wong, 2000).

Menurut Champhell (1995) bermain sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling efektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak sehari-hari karena bermain sama dengan bekerja pada orang dewasa, yang dapat menurunkan stress anak, media yang baik bagi anak untuk belajar berkomunikasi dengan lingkungannya, menyesuaikan diri terhadap lingkungan, belajar mengenal dunia sekitar kehidupannya, dan penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental serta social anak.

Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif (Hurlock, 1999: 36):

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukannya. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin.

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena ini pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

b. Manfaat Bermain

Manfaat pada bermain adalah merangsang perkembangan sensoris motoris, perkembangan intelektual, perkembangan social, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral dan bermain sebagai terapi.

Beberapa manfaat yang bisa diperoleh seorang anak melalui bermain antara lain (Zaviera, 2008: 42):

- 1) Aspek fisik, dengan mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat.
- 2) Aspek perkembangan motor kasar dan halus, hal ini untuk meningkatkan ketrampilan anak.
- 3) Aspek sosial, anak belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh. Anak belajar menjalin hubungan dengan teman sebaya, belajar berbagi hak, mempertahankan hubungan, perkembangan bahasa, dan bermain peran sosial.
- 4) Aspek bahasa, anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani bicara. Hal ini penting bagi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya.
- 5) Aspek emosi dan kepribadian. Melalui bermain, anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dengan bermain berkelompok, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.

- 6) Aspek kognisi. Pengetahuan yang didapat akan bertambah luas dan daya nalar juga bertambah luas, dengan mempunyai kreativitas, kemampuan berbahasa, dan peningkatan daya ingat anak.
- 7) Aspek ketajaman panca indra. Dengan bermain, anak dapat lebih peka pada hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya.
- 8) Aspek perkembangan kreativitas. kegiatan ini menyangkut kemampuan melihat sebanyak mungkin alternatif jawaban. Kemampuan divergen ini yang mendasari kemampuan kreativitas seseorang.
- 9) Terapi. Melalui kegiatan bermain anak dapat mengubah emosi negatif menjadi positif dan lebih menyenangkan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas bermain

(Soetjiningsih, 1995: 21):

- 1) Ekstra energi
Untuk bermain diperlukan ekstra energi. Bermain memerlukan energi yang cukup, sehingga anak memerlukan nutrisi yang memadai. Anak yang sehat memerlukan aktivitas bermain yang bervariasi, baik bermain aktif maupun bermain pasif, untuk menghindari rasa bosan atau jenuh.
- 2) Waktu
Anak harus mempunyai cukup waktu untuk bermain sehingga stimulus yang diberikan dapat optimal. Selain itu, anak akan mempunyai kesempatan yang cukup untuk mengenal alat-alat permainannya.
- 3) Alat permainan
Untuk bermain diperlukan alat permainan yang sesuai dengan umur dan perkembangannya anak. Orang tua hendaknya memperhatikan hal ini, sehingga alat permainan yang diberikan dapat berfungsi dengan benar. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa alat permainan tersebut harus aman dan mempunyai unsur edukatif bagi anak.
- 4) Ruang untuk bermain
Ruang tidak usah terlalu lebar dan tidak perlu ruangan khusus untuk bermain. Anak bisa bermain di ruang tamu, halaman, bahkan di ruang tidurnya.
- 5) Pengetahuan cara bermain
Anak belajar bermain melalui mencoba-coba sendiri, meniru teman-temannya atau diberitahu caranya oleh orang tuanya. Cara yang terakhir adalah yang terbaik, karena anak tidak terbatas pengetahuannya dalam menggunakan alat permainannya dan anak-anak akan mendapat keuntungan lebih banyak.

6) Teman bermain

Anak harus merasa yakin bahwa ia mempunyai teman bermain kalau ia memerlukan, apakah itu saudaranya, orang tuanya atau temannya. Karena kalau anak bermain sendiri, maka akan kehilangan kesempatan belajar dari teman-temannya. Sebaliknya kalau terlalu banyak bermain dengan anak lain, maka dapat mengakibatkan anak tidak mempunyai kesempatan yang cukup untuk menghibur diri sendiri dan menemukan kebutuhannya sendiri. Bila kegiatan bermain dilakukan bersama orang tuanya, maka hubungan orang tua dengan anak menjadi akrab, dan ibu/ayah akan segera mengetahui setiap kelainan yang terjadi pada anak mereka secara dini.

Dalam penelitian ini, bermain yang diberikan adalah bentuk bermain *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan bola yang dipantulkan terlebih dahulu sebelum bola itu di *passing* oleh siswa. Latihan bermain bola pantul diberikan selama 12 kali pertemuan dan diharapkan dengan bermain bola pantul kemampuan *passing* bawah siswa akan meningkat.

4. Hakikat Ektrakurikuler

Ektrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4).

Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1994: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok: (1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, (2) Mengetahui hubungan

antara berbagai mata pelajaran, (3) Menyalurkan minat dan bakat, (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6).

Lebih lanjut menurut Depdikbud (1994: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) Mengembangkan bakat, (3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Dari keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar siswa memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan baik ranah kognitif maupun ranah afektif. Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan di masyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

SMP N 2 Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan yang peduli terhadap olahraga termasuk bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan 1 kali dalam seminggu, yang dilaksanakan pada hari Jum'at. Dengan lama latihan 90 menit yang dimulai dari pukul 15.30 sampai pukul 17.00 WIB. Dalam pembinaan, ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Bantul didukung sarana dan prasarana berupa 1 buah lapangan bolavoli *outdoor*, 5 bolavoli dan 1 net. Letak dari lapangan tersebut berada di halaman dalam sekolahan.

Dari beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang hampir sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan siswa mengingat terbatasnya jam pelajaran yang disediakan sekolah untuk program ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. SMP N 2 Bantul adalah salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam perbolavolian di Bantul khususnya dengan penyelenggaraan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah.

5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Sukintaka (1991: 45) anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

d. Keterampilan motorik

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf. S, 2004) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi

pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2008: 23).

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas/jati diri. Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks dkk (2004: 34) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan

semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Bermain sebenarnya merupakan suatu dorongan dalam diri anak itu sendiri. Ciri lain dari kegiatan tersebut yaitu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan dan dalam waktu luang. Dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli seorang pelatih/guru penjas harus bisa memilih metode yang baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*. Selain mengacu pada teori bermain dan teori pelatihan guru harus bisa memahami karakteristik dasar siswa SMP. Dengan memahami karakteristik siswa SMP guru atau pelatih pun dapat memilih metode bermain yang baik untuk anak didiknya sehingga kemampuan teknik dasar *passing* akan meningkat dengan mengacu pada teori pelatihan yang didalamnya ada latihan bertahap untuk meningkatkan kemampuan dari masing-masing individu.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afni Suprihatin (2008) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan pembelajaran berlatih terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri kelas VIII SMP N

Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh t hit sebesar 4.830 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Ada pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh nilai t hit sebesar 9.820 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Pendekatan pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Kelompok 2 (K2) yaitu kelompok yang mendapat pendekatan perlakuan pembelajaran bermain memiliki persentase kemampuan *passing* bawah bolavoli lebih besar daripada kelompok 1 (K1) yaitu kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran berlatih. Kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan sebesar 30.8932%, sedangkan kelompok 1 (K1) 3.2258%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Randi Adityawa (2011) penelitian dengan judul "Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bolavoli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan besar kenaikan rata-rata sebesar 5.2 lebih banyak dari pada sebelum diberikan latihan.

C. Kerangka Berfikir

Pada dasarnya siswa disekolah menengah pertama sangat senang dengan olahraga. Sedangkan permainan bolavoli termasuk didalamnya. Olahraga permainan bolavoli dapat dilakukan oleh semua kalangan khususnya baik dikenalkan pada siswa SMP. Permainan bolavoli merupakan materi pokok dan materi pilihan maka teknik dasar permainan bolavoli harus diajarkan kepada siswa. Teori pelatihan erat kaitannya dengan teori bermain, karakteristik siswa sekolah menengah pertama dan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan atau pun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli atlet dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut kita untuk bergerak mendekat bola agar dapat *dipassing* dengan baik. Oleh karena itu dengan cara melatih gerak yang aktif serta koordinasi seluruh anggota badan diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak aktif pada diri atlet saat latihan maupun pertandingan.

Dengan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama yang masih menyukai bermain atau jenis permainan lainnya, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah pertama diberikan dalam bentuk bermain bola pantul. Untuk mengetahui perbedaan subjek yang diberikan perlakuan dalam bentuk bermain bola pantul maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan tes *Braddy Volleyball test*.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra *eksperimen*. Penelitian *eksperimen* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2006: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *One-Group Pretest and Posttest Design*, yaitu *eksperimen* yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2006: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O1 \rightarrow X \rightarrow O2}$$

Keterangan:

O1 : *Pretest* kemampuan *passing* bawah

X : *treatment* atau perlakuan bola pantul

O2 : *posttest passing* bawah

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini dengan bentuk bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variansi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2007: 3). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable* X). Sedangkan Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (*Dependent variable* Y). Dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. *Passing* bawah adalah *passing* dengan menggunakan kedua lengan bawah untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bolavoli yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. *Passing* bawah merupakan suatu proses yang melahirkan keaktifan jasmani dan dibuktikan dalam praktik dengan menyelesaikan tugas dalam cabang permainan bolavoli, dalam hal ini adalah teknik *passing* bawah dapat diukur dengan menggunakan tes *Braddy Volleyball Test*.
2. Bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing bawah* yang baik.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007: 117). Sampel merupakan sekelompok orang, objek atau kejadian yang menjadi sasaran penelitian yang sesuai dengan segala karakteristik yang terjadi di dalam populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Bantul yang berjumlah 14 orang. Seluruh populasi dijadikan subjek tanpa ada pengambilan sampel.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen peneliti adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2007: 148). Dan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes

Oleh Karena penelitian ini ingin mengetahui kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, maka instrumen tes untuk pengukuran awal maupun pengukuran akhir *passing* bawah menggunakan instrumen

tes pengukuran dari *Braddy Wall Volleyball Test*. Tujuan tes ini untuk mengukur kecakapan dan keterampilan melakukan *passing* bawah bolavoli untuk tingkat mahasiswa. Menurut Suharno (1979: 67) *Braddy Wall Volleyball Test* adalah instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kecakapan atlet dalam bermain bolavoli yang diukur dengan memvoli bola sebanyak-banyaknya ke tembok selama satu menit. Ukuran untuk tes *Braddy* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm. Sedangkan dalam penelitian ini tes *Braddy* yang digunakan berukuran lebar 152 cm, dan tinggi 250 cm karena disesuaikan dengan tinggi anak/siswa SMP.

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) *Stopwatch*
- 5) Lakban
- 6) Formulir dan alat tulis

c. Testor

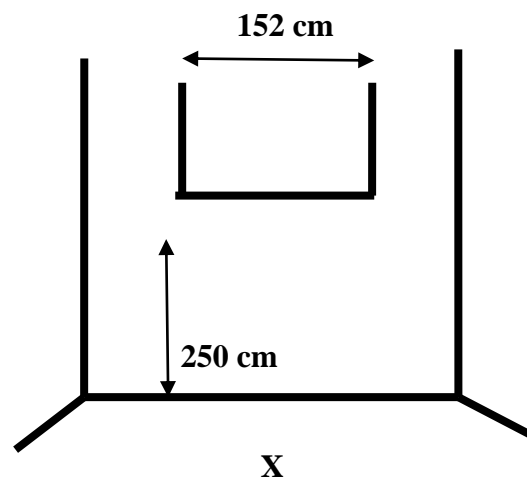
Jumlah testor sebanyak tiga orang yaitu:

- 1) Pengawas dua orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.

- 2) Pencatat hasil satu orang bertugas menghitung waktu pelaksanaan dan mencatat hasil yang dicapai oleh atlet.

d. Pelaksanaan tes

Pelaksanaan tes menggunakan *passing* bawah normal atau dengan kedua tangan. Skor satu diberikan jika atlet mampu memasing bawah dengan sah bola yang masuk ke petak sasaran. Pelaksanaan selama satu menit dengan dua kali tes. Nilai akhir diambil dari salah satu nilai terbanyak dari dua kali giliran tersebut.



Gambar 4. Instrumen Tes Kecakapan *Passing* Bawah
(*Braddy Wall Volleyball Test* (Skripsi Husin, 2012))

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Braddy Wall Volleyball Test*. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *Braddy* agar siswa paham dalam pelaksanaan tes sehingga tidak terjadi kesalahan. Data penelitian dilakukan pada proses

ekstrakurikuler yang dilaksanakan 4 kali dalam seminggu dan berlangsung selama 3 minggu yang dilakukan 12 kali pertemuan (*treatment*).

3. Uji Coba Instrumen

Terkait dengan penelitian ini karena sebelumnya belum pernah diujicobakan, peneliti melakukan uji reliabilitas. Uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar reliabel. Uji reliabilitas ini dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cornbach's*.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.838	2

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 31):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Bantul yang berjumlah 14 orang. Lokasi latihan di lapangan dalam sekolah, yang beralamat di Jl. Raya Bantul No. 2/III. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni sampai 6 Juli 2013. *Pretest* diambil pada tanggal 17 Juni 2013 dan *posttest* pada tanggal 6 Juli 2013. Pengumpulan data kemampuan dasar *passing* bawah menggunakan *Braddy Volleyball Test*. *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan bermain bola pantul, selama 12 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes kemampuan dasar *passing* bawah saat *pretest* dan *posttest*, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah

No	Pretest	Posttest
1	26	31
2	18	29
3	17	30
4	21	28
5	18	26
6	17	26
7	16	21
8	18	27
9	24	29
10	17	20
11	13	20
12	19	26
13	18	25
14	27	34
Mean	19.2143	26.5714
SD	3.94537	4.12710
Minimal	13.00	20.00
Maksimal	27.00	34.00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP N 2 Bantul, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli Putra SMP N 2 Bantul dideskripsikan sebagai berikut:

1. *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 13.0, nilai maksimal = 27.0, rata-rata (*mean*) = 19.21, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.94, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 20.0, nilai maksimal = 34.0, rata-rata (*mean*) = 26.57, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.13. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan *Passing* Bawah

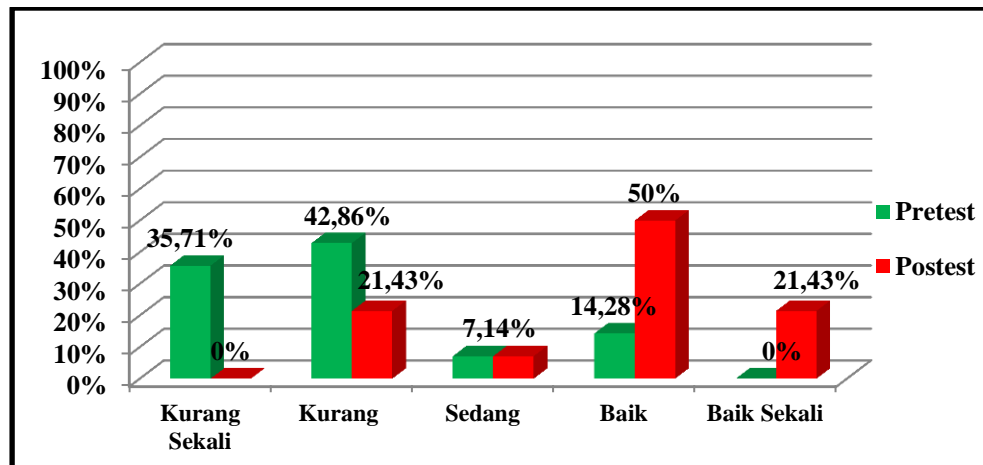
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	19.2143	26.5714
<i>Median</i>	18.0000	26.5000
<i>Mode</i>	18.00	26.00
<i>SD</i>	3.94537	4.12710
<i>Minimum</i>	13.00	20.00
<i>Maximum</i>	27.00	34.00

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP N 2 Bantul juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	29.8 <	0	0%	3	21.43%
2	Baik	25.6 – 29.7	2	14.28%	7	50%
3	Sedang	21.4 – 25.5	1	7.14%	1	7.14%
4	Kurang	17.2 – 21.3	6	42.86%	3	21.43%
5	Kurang Sekali	<17.1	5	35.71%	0	0%
Jumlah			14	100%	14	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP N 2 Bantul dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Grafik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP N 2 Bantul

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.284	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.870	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 66.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	26	.896	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p $0.896 > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 67.

3. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul”, berdasarkan hasil *pretest*

dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan bermain bola pantul memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	19.2143	10.628	2.16	0.000	7.35714	38.29%
<i>Posttest</i>	26.5714					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 10.628 dan t tabel 2.16 (df 13) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $10.628 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul”, diterima. Artinya latihan bermain bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata 19.2143, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 26.5714. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 7.35714, dengan kenaikan persentase sebesar 38.29%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul sebelum dan sesudah latihan bermain bola pantul. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $10.628 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul”, diterima. Artinya latihan bermain bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata 19.2143, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 26.5714. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 7.35714, dengan kenaikan persentase sebesar 38.29%.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik

selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bolavoli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Yusuf Hadi Sasmita dan Aip Syarifudin (1996: 139) yang dikutip oleh Agung Priyono, "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi".

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bolavoli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk *receive* servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bolavoli atlet dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bolavoli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut untuk bergerak mendekat bola agar dapat *dipassing* dengan baik. Selain dapat *dipassing* dengan baik, arah bola juga harus tepat mengarah kepada pengumpan agar pengumpan lebih mudah untuk menyusun serangan atau melakukan umpan yang bervariasi, sehingga serangan tidak mudah dibaca oleh lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: bermain bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul, dengan nilai t hitung $10.628 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 38.29% sehingga H_a diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru tahu bahwa latihan bermain bola pantul mampu meningkatkan *passing* bawah, maka latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar siswa tidak mengalami kejenuhan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di acak, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP N 2 Bantul.
3. *Treatment* kurang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

4. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes *passing* bawah, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Guru olahraga khususnya guru di SMP N 2 Bantul bahwa dalam permainan bola voli *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, karena dengan *passing* permainan akan lebih hidup dan dapat tercipta serangan yang bervariasi. Oleh karena itu teknik *passing* perlu dikuasai dengan baik oleh pemain dan untuk dapat dikuasai dengan baik maka pelatih harus mengajarkan, melatih setahap demi setahap. Dari tingkat yang sederhana hingga ke tingkat yang paling kompleks atau dari yang mudah ke tingkat yang sulit. Untuk mengajarkan ini perlu menggunakan suatu metode latihan yang tepat, contohnya latihan bermain bola pantul.
2. Para guru olahraga pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan, khususnya *passing* bawah.
3. Kepada peneliti yang lain agar menambahkan variabel lain sebagai pembanding.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sarifudin. (1996). *Evaluasi Olahraga*. Rora karya: Jakarta.
- Bachtiar, dkk. (2004). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Barbara L. Viera & Bonnie J. Freguson. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Bonnie Robison (1993). *Bola Voli*. Semarang: Dahara Prize.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Durwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga teknik dan Program latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Gempur Safar. (2010). "Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas". Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2012).
- Hari Wibowo. (2009). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E di SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Mochamad Sajoto. (1993). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Pranatahadi. (2012). Diambil dari <http://staff.uny.ac.id/dosen/drssebastianuspranatahadi-mkes>.) pada tanggal 12 Januari 2013.
- Randy Adityawan. (2011). "Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bolavoli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan." *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Singgih Gunarsa D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Soetjiningsih. (1995). *Bermain*. Dalam https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, .(online), diakses 20 Agustus 2013.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- _____. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Yunus M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Zaviera. (2008). *Manfaat Bermain Bagi Anak*. Dalam Dalam https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, .(online), diakses 20 Agustus 2013.

<http://diarykecilavryl.files.wordpress.com/2012/08/2.jpg?w=604>. *posted by Avry* (diunduh pada tanggal 20 September 2012 pada pukul 20.30 WIB)

<http://putraglent.files.wordpress.com/2008/12/5.jpg?w=225&h=300>. *posted by Putra* (diunduh pada tanggal 20 September 2012 pada pukul 20.30 WIB)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 344/UN.34.16/PP/2013 10 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Maharani Kirana Puspitasari
NIM : 09601241101
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 17 Juni s.d. 17 Juli 2013
Tempat/obyek : SMP Negeri 2 Bantul
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan
Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Bantul
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari SEKDA



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telpone (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/5318/N/6/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 344/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 10 Juni 2013 Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : MAHARANI KIRANA PUSPITASARI NIP/NIM : 09601241101
Alamat : JL KOLOMBO, YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL
Lokasi : SMP NEGERI 2 BANTUL Kota/Kab. BANTUL
Waktu : 14 Juni 2013 s/d 24 September 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 24 Juni 2013

An. Sekretaris Daerah
Asisten Sekretaris Daerah Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan




SEKRETARIS DAERAH
NIP. 19580420 198503 2 003




Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Ijin dari Kabupaten Bantul

 PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (B A P P E D A) Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id	
<u>SURAT KETERANGAN/IZIN</u> Nomor : 070 / 1608	
Menunjuk Surat	: Dari : Sekretariat Daerah DIY Tanggal : 24 Juni 2013 Nomor : 070/5318/V/6/2013 Perihal : Ijin Penelitian
Mengingat	: a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul; b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.
Diizinkan kepada	: Nama : MAHARANI KIRANA PUSPITASARI P. T / Alamat : Fak. Ilmu Keolahragaan UNY, Jl. Kolombo, Yk NIP/NIM/No. KTP : 09601241101 Tema/Judul : PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL Kegiatan : Lokasi : SMP NEGERI 2 BANTUL Waktu : 14 Juni 2013 sd 24 September 2013 Personil : 1 orang
Dengan ketentuan sebagai berikut : 1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya; 2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku; 3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan; 4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk <i>softcopy</i> (CD) dan <i>hardcopy</i> kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan; 5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas; 6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan 7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.	
Dikeluarkan di : B a n t u l Pada tanggal : 25 Juni 2013	
 A.n. Kepala, Kepala Bidang Data Pengembangan dan Penelitian, d.b. Kasubid. Litbang Heny Endrawati, S.P., M.P. NIP. 197106081998032004	
<u>Tembusan disampaikan kepada Yth.</u> 1 Bupati Bantul (sebagai laporan) 2 Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul 3 Ka. Kantor Pemuda dan Olahraga 4 Ka. Dinas Pddkn Dasar Kab. Bantul 5 ka. UPT Kec. Bantul 6 Ka. SMP N 2 Bantul 7 Yang Bersangkutan	

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari SMP N 2 Bantul

	PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DINAS PENDIDIKAN DASAR SMP 2 BANTUL Jalan Raya Bantul No. 2/III Bantul ☎ 55702 ☎ (0274) 367561 Email : smp2bantul@gmail.com								
<hr/> SURAT KETERANGAN Nomor : 070 / 274									
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p> <table border="0"><tr><td>Nama</td><td>: H. WIHARNO, M.Pd.</td></tr><tr><td>NIP</td><td>: 19730411 199702 1 001</td></tr><tr><td>Pangkat/Golongan</td><td>: Pembina Tk. I, (Gol. IV/b)</td></tr><tr><td>Jabatan</td><td>: Kepala Sekolah</td></tr></table>		Nama	: H. WIHARNO, M.Pd.	NIP	: 19730411 199702 1 001	Pangkat/Golongan	: Pembina Tk. I, (Gol. IV/b)	Jabatan	: Kepala Sekolah
Nama	: H. WIHARNO, M.Pd.								
NIP	: 19730411 199702 1 001								
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk. I, (Gol. IV/b)								
Jabatan	: Kepala Sekolah								
<p>Dengan ini menerangkan bahwa :</p> <table border="0"><tr><td>Nama</td><td>: MAHARANI KIRANA PUSPITASARI</td></tr><tr><td>NIM</td><td>: 09601241101</td></tr><tr><td>Prodi/ Jurusan</td><td>: PJKR / POR</td></tr><tr><td>Universitas/ Fakultas</td><td>: Fak. Ilmu Keolahragaan UNY</td></tr></table>		Nama	: MAHARANI KIRANA PUSPITASARI	NIM	: 09601241101	Prodi/ Jurusan	: PJKR / POR	Universitas/ Fakultas	: Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nama	: MAHARANI KIRANA PUSPITASARI								
NIM	: 09601241101								
Prodi/ Jurusan	: PJKR / POR								
Universitas/ Fakultas	: Fak. Ilmu Keolahragaan UNY								
<p>Mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi dengan kegiatan sebagai berikut :</p> <table border="0"><tr><td>Waktu penelitian</td><td>: 17 Juni 2013 s.d 6 Juli 2013</td></tr><tr><td>Lokasi</td><td>: SMP Negeri 2 Bantul</td></tr><tr><td>Judul penelitian</td><td>: PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL</td></tr></table>		Waktu penelitian	: 17 Juni 2013 s.d 6 Juli 2013	Lokasi	: SMP Negeri 2 Bantul	Judul penelitian	: PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL		
Waktu penelitian	: 17 Juni 2013 s.d 6 Juli 2013								
Lokasi	: SMP Negeri 2 Bantul								
Judul penelitian	: PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGERI 2 BANTUL								
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>									
<p>Bantul, 18 Juli 2013 Kepala Sekolah,  H. WIHARNO, M.Pd. NIP. 19730411 199702 1 001</p> 									

Lampiran 5. *Pretest dan Posttest*

PRETEST KEMAMPUAN PASSING BAWAH

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	Wisnu Afni Afrian	26	22	26
2	M. Teguh Affandi	18	14	18
3	M. Andhika	15	17	17
4	Deni Hendra P	21	19	21
5	Indra Wega Imam S	14	18	18
6	G. Owin Pamungkas	17	12	17
7	Jatmiko Bayu Aji P	16	14	16
8	Gama Wira Nusa	15	18	18
9	M. Amora Fani Idris	21	24	24
10	Edwin Yoga A	14	17	17
11	Yusuf Ihtiarto	9	13	13
12	Ahmad Sofyan	19	17	19
13	Toha Abdillah	18	16	18
14	M. Dhani Arifta	27	25	27

POSTEST KEMAMPUAN PASSING BAWAH

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	Wisnu Afni Afrian	26	31	31
2	M. Teguh Affandi	24	29	29
3	M. Andhika	30	26	30
4	Deni Hendra P	21	28	28
5	Indra Wega Imam S	26	24	26
6	G. Owin Pamungkas	22	26	26
7	Jatmiko Bayu Aji P	16	21	21
8	Gama Wira Nusa	25	27	27
9	M. Amora Fani Idris	24	29	29
10	Edwin Yoga A	17	20	20
11	Yusuf Ihtiarto	20	16	20
12	Ahmad Sofyan	22	26	26
13	Toha Abdillah	21	25	25
14	M. Dhani Arifta	34	31	34

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		19.2143	26.5714
Median		18.0000	26.5000
Mode		18.00	26.00
Std. Deviation		3.94537	4.12710
Minimum		13.00	20.00
Maximum		27.00	34.00
Sum		269.00	372.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	7.1	7.1	7.1
	16	1	7.1	7.1	14.3
	17	3	21.4	21.4	35.7
	18	4	28.6	28.6	64.3
	19	1	7.1	7.1	71.4
	21	1	7.1	7.1	78.6
	24	1	7.1	7.1	85.7
	26	1	7.1	7.1	92.9
	27	1	7.1	7.1	100.0
Total		14	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	2	14.3	14.3	14.3
	21	1	7.1	7.1	21.4
	25	1	7.1	7.1	28.6
	26	3	21.4	21.4	50.0
	27	1	7.1	7.1	57.1
	28	1	7.1	7.1	64.3
	29	2	14.3	14.3	78.6
	30	1	7.1	7.1	85.7
	31	1	7.1	7.1	92.9
	34	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameters ^a	Mean	19.2143	26.5714
	Std. Deviation	3.94537	4.12710
Most Extreme Differences	Absolute	.264	.159
	Positive	.264	.126
	Negative	-.144	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.987	.596
Asymp. Sig. (2-tailed)		.284	.870
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 8. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.017	1	26	.896

ANOVA

Pretest-posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	378.893	1	378.893	23.246	.000
Within Groups	423.786	26	16.299		
Total	802.679	27			

Lampiran 9. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	26.5714	14	4.12710	1.10301
	Pretest	19.2143	14	3.94537	1.05444

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Pretest	14	.795	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	7.35714	2.59013	.69224	5.86164	8.85264	10.628	13	.000

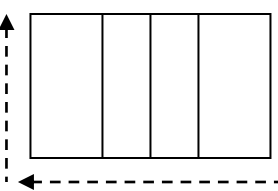
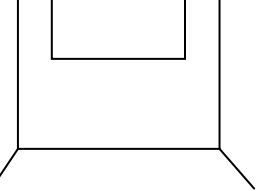
Lampiran 10. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

PRETEST

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30-17.00
 Sasaran latihan : *Passing* Bawah
 Jumlah siswa : 14 siswa
 Tanggal : 17 Juni 2013
 Tingkat : Remaja Putra

Sesi : 1
 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit,
stopwatch

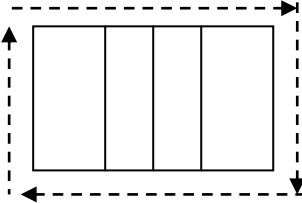
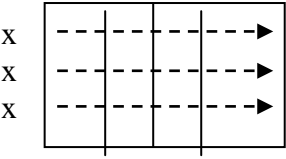

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti pelaksanaan <i>pretest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 2 kali per anak dengan 14 siswa		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali percobaan dan diambil nilai yang terbaik.

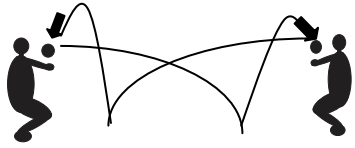
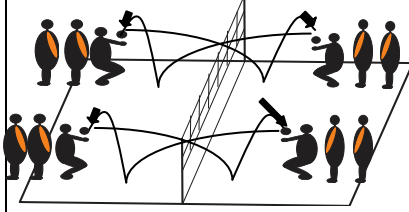
4.	<p>Penutup</p> <p>-Pendinginan dan Evaluasi dan do'a</p>	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i></p> <p>Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
----	--	---------	--	---

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30 – 17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah siswa : 14 siswa
Hari/tanggal : 18 & 20 Juni 2013

Sesi : 2-3
Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

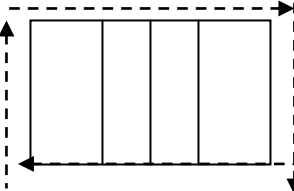
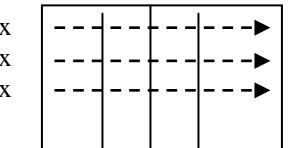
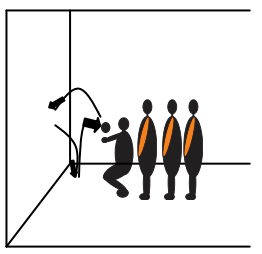
Mikro *Treatment* : 1

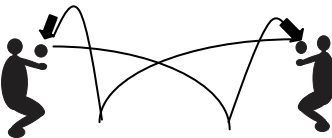
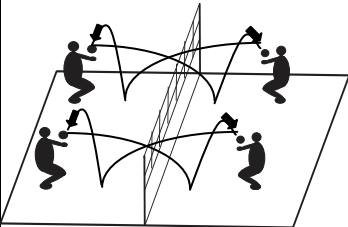
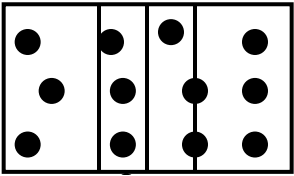
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan dibiarkan bola memantul ke tanah satu kali kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 5 kali, kemudian bergantian dengan teman belakangnya.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian.(sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	4. variasi bermain bolavoli yang dimodifikas	33 menit	Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah tetapi sebelum bola di <i>passing</i> ke daerah lawan, bola harus dioper ke teman satu tim agar semua dapat merasakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di <i>passing</i> ke daerah lawan.	Bola yang sudah dioper ke daerah lawan sebelum di <i>passing</i> harus memantul ke tanah 1 kali terlebih dahulu
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30 – 17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : 21,22 Juni 2013

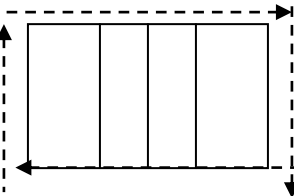
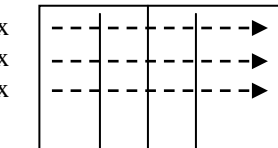
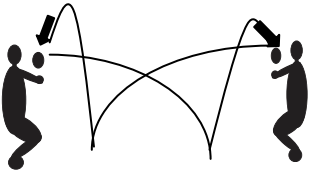
Mikro *Treatment*
Sesi : 4-5
Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

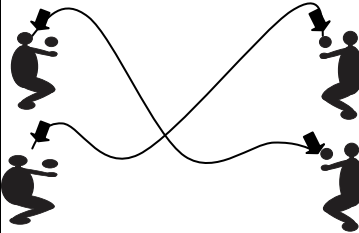
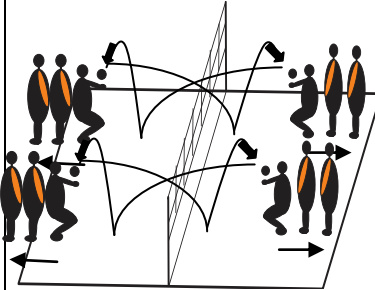
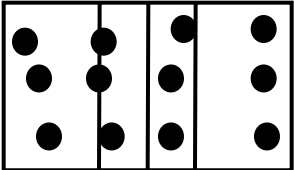
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis-Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10" 8x2hitungan 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola, <i>passing</i> bola ke tembok, setelah itu tunggu bola memantul ke tanah baru kemudian di <i>passing</i> k arah tembok lagi. Dilakukan secara berulang-ulang.

4.	2. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.
	3. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yang dimodifikasi	33 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah bola pantul, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup -Pendinginan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan
	-Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.00-16.30
Sasaran latihan : *Passing* Bawah
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : 25, 27 Juni 2013
Tingkat siswa : Remaja Putra

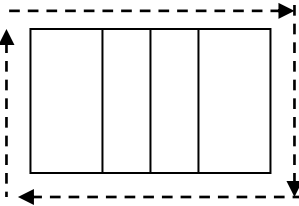
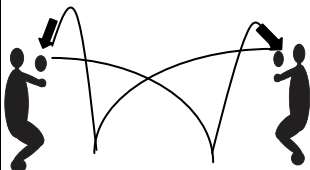
Mikro Treatment :
Sesi : 6-7
Peralatan : Bola 5buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

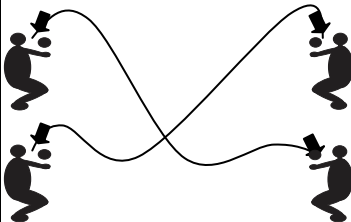
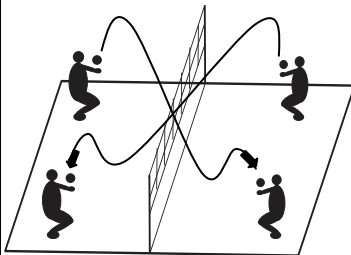
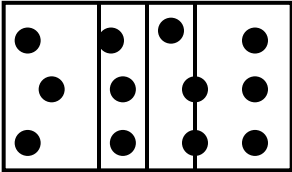
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa ,setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah 1 sentuhan menyilang	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah pantul melalui net	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yg dimodifikasi	33 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah yang dipantulkan, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30-17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : 28, 29 Juni 2013
Tingkat siswa : Remaja Putra

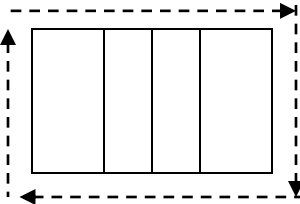
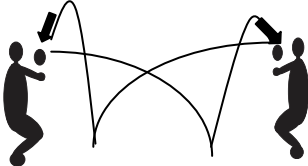
Mikro Treatment :
Sesi : 8-9
Peralatan : Bola 5buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

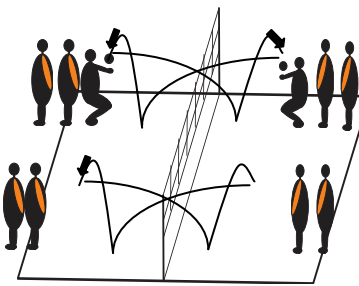
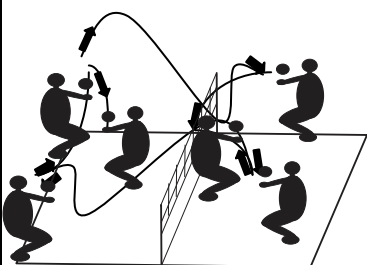
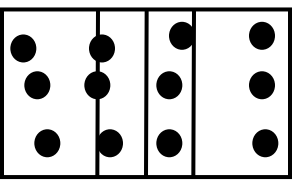
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 5 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing bawah</i> penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing bawah</i> setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan kombinasi Menyilang bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3. <i>Passing</i> bawah dipantulkan menyilang dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah menyilang, melalui net
	4. Bermain yang di modifikasi	34 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah dipantulkan ke tanah 1 kali, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set
	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30-17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : 2, 4 Juli 2013
Tingkat siswa : Remaja Putra

Mikro Treatment :
Sesi : 10-11
Peralatan : Bola 5buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

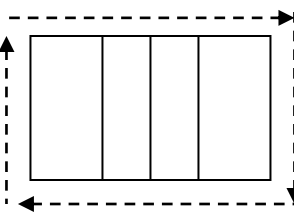
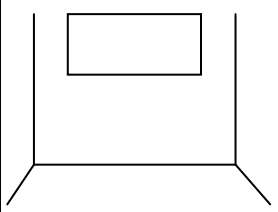
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing bawah</i> penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing bawah</i> setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah melalui net bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian dengan yang belakangnya. (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	3 . variasi <i>passing</i> bawah 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 menit		<i>Passing</i> bawah melalui net, bola harus menyentuh tanah baru kemudian di <i>passing</i> dan dioperkan ke teman satu regu tanpa dipantulkan.
	4. Bermain yang dimodifikasi	34 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah yang dipantulkan terlebih dulu, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

POSTEST

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30-17.00
 Sasaran latihan : *Passing Bawah*
 Jumlah siswa : 14 siswa
 Hari/tanggal : 6 Juli 2013
 Tingkat : Remaja Putra

Mikro Treatment :
 Sesi : 12
 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit,
stopwatch

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.pelaksanaan <i>postest</i>	1 menit (2 kali percobaan) dengan jumlah 14 siswa.		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali percobaan dan diambil nilai yang terbaik.

4.	<p>Penutup</p> <p>-Pendinginan dan Evaluasi dan do'a</p>	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i></p> <p>Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
----	--	---------	--	---

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian







Lampiran 13. Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	14	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	14	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	2

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
tes1	17.8571	4.80156	14
tes2	17.5714	3.91672	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
tes1	17.5714	15.341	.737	.a
tes2	17.8571	23.055	.737	.a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
35.4286	66.110	8.13080	2